

## 食べる力を育てよう

食べる量、もう少し増えないかな？  
好きなものばかり選んで食べている気がする…  
自分で食べようとしなくていいのはなんで？

食事の悩みはいろいろあるけれど  
「お腹がすいた」と感じると解決することもあります  
しっかりとお腹がすくリズムを作って  
『自分で食べる力』を育てましょう。



## お腹がすくリズムをつくろう！

お子さんの“食べたい意欲”を引き出すためには、お腹がすくリズムを作ることが大切です。「お腹がすいた！」と感じると、量をしっかりと食べることや、選り好みせず色々な食べ物を口にすることができます。歩き始めるなど動きが活発になり、離乳食が3回になった今は、「お腹がすいた！」と感じるリズムをつくるのにぴったりです。

### お腹がすくリズムをつくろう！

- ◇ 起きる時間を一定に
- ◇ 遊びで体を動かそう
- ◇ 1回の食事時間は30分以内に切り上げる
- ◇ 離乳食以外の飲食の回数と量を見直そう  
水分補給は、水かお茶で

1歳以降の、離乳食が完了する頃から幼児食にかけての時期は「自分で食べる力」を育てることが大切です。しっかりとお腹がすくと「自分で食べたい」という気持ちも芽生えます。

### ～おやつに何食べる？～

お子さんにとっての「おやつ」は3回の食事では足りない栄養を補う時間（補食）です。牛乳や果物、軽食がおすすめ！

## 「自分で食べたい！」の気持ちを大切に

### とんとんトライ！手づかみ食べ

手づかみ食べは「自分で食べたい」気持ちのあらわれです。ただ食べるだけでなく、食べ物をつかんで手で運び、前歯でかじりとることで、一口で食べられる量を覚えます。自分に合う一口の量であれば、しっかり噛んで上手に飲み込むことができます。また、スプーンやフォークを上手に使うための練習にもなります。

### 手づかみ食べ3つのポイント

#### ① 手で持ちやすい大きさと形に

持ちやすさは 太め・大きめ>細め・小さめ  
お子さんのつかみ具合や食べ方を見て大きさを変えてみましょう

#### ② 3回の食事の時間を決めましょう

食べる時間を決めて、しっかりお腹をすかせます

#### ③ ときには大人がお手伝い

詰め込みすぎる時は、かじりとる量を調整してあげましょう。

おにぎりは  
たわら  
俵型がオススメ！



ひとりで上手に食べられるのは、  
もう少し先です。  
手や口が汚れてしまうけれど、  
「ごちそうさま」でキレイにして  
あげましょう！

## 離乳食の次は… 幼児食

離乳食が終わってすぐ大人と同じものをあげると、“食べにくさ”から食べなくなってしまうこともあります。味付けやかたさに、まだ配慮が必要な頃です。

しばらくは離乳食からステップアップして、**幼児食**でお子さんが「自分で食べる力」を育てあげましょう。

### 幼児食～こんなことに気をつけよう～

- ㊦ つぶしにくさは「刻み」、飲み込みにくさは「とろみ」でサポート  
うすいものや弾力のあるものは刻んで、ポロポロ・パサパサするものはとろみや水分でまとまりよく。
- ㊦ かたさはなるべく均一に  
実はつぶしにくい、かたさの違うもの同士。サンドイッチやオムレツの具が、その代表格。具だけ食べてもご愛嬌です。
- ㊦ 味付けの目安は大人の半分  
まだまだ薄味が基本です。“白飯とおかず”というように食事の中で味のメリハリをつけるのも良いですね。



大人と同じ食事の  
スタートは3歳頃が  
目安です